

Hailey Magee

DEJA DE DECIR **SÍ** CUANDO QUIERES DECIR **NO**



Fecha de publicación:
09/07/2025

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Deja de decir sí cuando quieres decir no

Hailey Magee

La guía práctica y empática para romper los patrones de complacencia y construir relaciones auténticas basadas en el respeto propio y la conexión genuina.

La guía práctica y empática para romper los patrones de complacencia y construir relaciones auténticas basadas en el respeto propio y la conexión genuina.

¿Por qué seguimos diciendo «sí» cuando en realidad queremos decir «no»?

¿Por qué nos sentimos culpables al poner límites o priorizarnos?

Si alguna vez te has encontrado cediendo por miedo al rechazo o al conflicto, este libro es para ti.

La complacencia no es solo un rasgo de personalidad, sino un mecanismo de respuesta aprendido que puede estar arraigado en el trauma, el miedo al abandono o la necesidad de validación externa. Aunque en el pasado pudo habernos protegido, hoy nos desgasta, nos llena de resentimiento y nos impide vivir con autenticidad. Hailey Magee nos ofrece una guía práctica para romper este patrón y aprender a defender nuestras necesidades sin culpa.

Combinando investigaciones en psicología, ciencias sociales y ejercicios de coaching, Magee nos brinda herramientas concretas para:

- Comprender el origen de la complacencia y cómo nos afecta en la vida diaria.
- Identificar nuestras propias necesidades, valores y deseos.
- Establecer límites firmes sin perder la empatía ni la conexión con los demás.
- Superar la culpa y la ansiedad al decir «no» y priorizar nuestro bienestar.

Más que un simple manual de autoayuda, este libro nos invita a un proceso de transformación personal. Aprenderemos a reconectar con nuestras emociones, a recuperar nuestra voz y a construir relaciones más auténticas y equilibradas. Con un tono cálido, cercano y profundamente empático, Magee nos acompaña en el camino hacia una vida con más libertad, autoestima y bienestar.

Si estás cansado de anteponer a los demás a costa de ti mismo, *Deja de decir sí cuando quieres decir no* te dará las herramientas para salir de ese ciclo y empezar a vivir con autenticidad.

Hailey Magee

Hailey Magee es una coach certificada especializada en ayudar a personas de todo el mundo a romper con el patrón de la complacencia y aprender a defender sus necesidades con confianza. Posee una acreditación de la International Coaching Federation y está certificada por Erickson Coaching International. A lo largo de su trayectoria, ha trabajado con más de 500 clientes en sesiones privadas, guiando a antiguos complacientes en su proceso de redescubrimiento personal, ayudándoles no solo a recuperar su poder y autonomía, sino también su capacidad de disfrutar, ilusionarse y vivir con plenitud.

Su enfoque innovador y matizado sobre los límites personales y la autoafirmación ha captado la atención de millones de personas en redes sociales. Su trabajo ha sido destacado en medios como *The New York Times*, *The Gottman Institute*, *Business Insider* y *Newsweek*, y ha impartido talleres en colaboración con WeWork, Women In Music y otras organizaciones de prestigio.

Comprometida con ofrecer estrategias de cambio claras y respaldadas por la investigación, Hailey reside en Seattle, Washington.